Edgar F. Cyriax

BIBLIOTHÈQUE GÉNÉRALE DES SPORTS

II

EXERCICES

SUR QUATRE FACES

Combinés sur le IIIe Chapitre

DU

TRAITÉ DE GYMNASTIQUE

DE L'ENSEIGNEMENT SECONDAIRE

Arrêté du 8 Août 1890

PAR

A.-G. FONTANA

Professeur de Gymnastique au Collège de Menton (A.-M.)



PARIS

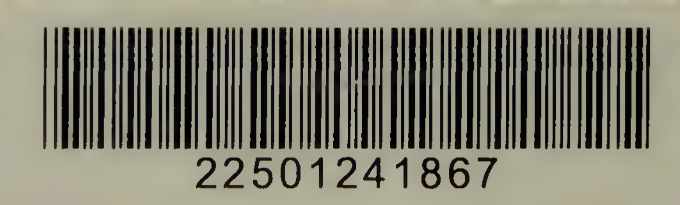
SOCIÉTÉ D'ÉDITIONS SCIENTIFIQUES

PLACE DE L'ÉCOLE DE MÉDECINE

4, RUE ANTOINE-DUBOIS, 4

1895

FONTANA



MANUEL

DE

GYMNASTIQUE

BIBLIOTHÈQUE GÉNÉRALE DES SPORTS

II

EXERCICES

SUR QUATRE FACES

Combinés sur le IIIe Chapitre

DU

TRAITÉ DE GYMNASTIQUE

DE L'ENSEIGNEMENT SECONDAIRE

Arrêté du 8 Août 1890

PAR

A.-G. FONTANA

PROFESSEUR DE GYMNASTIQUE AU COLLÈGE DE MENTON (A.-M.)



PARIS

SOCIÉTÉ D'ÉDITIONS SCIENTIFIQUES

PLACE DE L'ÉCOLE DE MÉDECINE

4, RUE ANTOINE-DUBOIS, 4

1895


WELLCOME
LIBRARY
INSTITUTE

PRÉFACE

Mes exercices commencent par la face gauche afin de mettre en jeu principalement cette partie qui, en général, est négligée par les élèves ; de cette façon, le poumon gauche étant le plus petit, se développera autant que le poumon droit.

Comme compensation, ils doivent aussi s'exécuter sur la face droite bien que celle-ci soit mise plus souvent en pratique.

Je crois que cette série de leçons peut être très utile pour le développement et la souplesse du corps ainsi que pour les mouvements d'ensemble ; chaque temps étant répété sur une des quatre faces, cela détermine un ensemble de mouvements exécutés dans un cercle qui forme en lui-même à chaque face une circonduction. De cette façon les muscles fonctionnent dans une entière circonférence décrite par les quatre faces.

Afin d'avoir plus de régularité dans la respiration, il faudra inspirer par le nez au commencement de chaque temps, et expirer par la bouche au moment du repos.

Après avoir combiné ces leçons, je les ai écrites et combinées de ma main afin de m'en rendre un compte plus exact. De plus, les ayant

moi-même mises en pratique dans mes cours libres, je n'ai eu qu'à me louer des résultats obtenus.

L'intérêt que j'ai toujours porté à la Gymnastique depuis vingt ans que je l'exerce soit comme militaire, soit comme civil, m'a déterminé à remplir aujourd'hui cette tâche délicate.

Pour les cadences, l'on se conformera au Manuel de Gymnastique ainsi qu'aux dispositions des élèves.

La plupart de ces exercices peuvent s'exécuter avec des massues, haltères, cannes, barres à sphères ainsi qu'extenseurs en augmentant les distances ; on n'y trouvera que plus de développement dans la progression.

A la fin de cette série de leçons se trouve un chapitre d'exercices sur les articulations des extrémités inférieures en marchant.

Ils m'ont aussi donné dans ma clientèle de ville de très bons résultats.

Fait à Menton, le 31 septembre 1894 et terminé le 1er mai 1895.

A.-G. FONTANA,

Professeur de Gymnastique et Escrime au Collège.

Ces Exercices sont au nombre de 44

MANUEL DE GYMNASTIQUE

PAR A.-G. FONTANA

1er Exercice

Flexion et extension des membres supérieurs et inférieurs, en 4 temps.

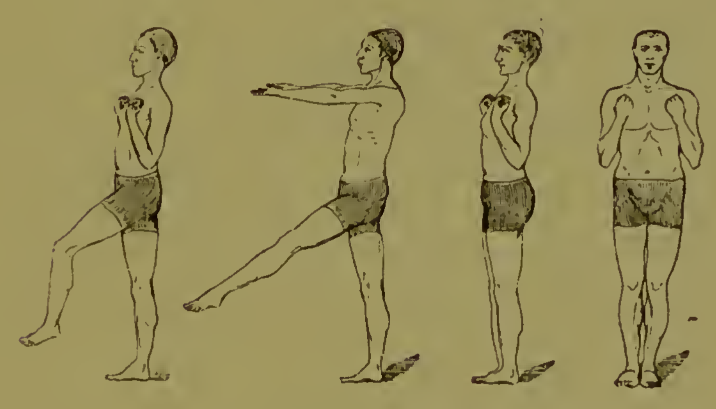


Fig. 1 Fig. 2 Fig. 3 Fig. 4

1. Fléchir la cuisse et la jambe gauche, poings aux épaules (fig. 1).

2. Etendre la jambe et les bras en avant (fig. 2

3. Revenir les poings aux épaules en rassemblant le talon gauche sur le talon droit (fig. 3).

4. Faire un demi à gauche en pivotant sur les deux talons (fig. 4).

(Continuer de même sur les trois autres faces).

2me Exercice

S'élever sur la pointe des pieds avec mouvement des bras, en 4 temps.

1. Poings aux épaules.

2. S'élever sur la pointe des pieds en élevant perpendiculairement et verticalement les bras, les doigts allongés.

3. Fléchir les membres supérieurs les coudes rapprochés du corps, les poings aux épaules en restant sur la pointe des pieds.

4. Faire un demi à gauche en laissant tomber les mains dans le rang.

3me Exercice

Mouvement latéral des bras avec fente latérale des jambes, les bras placés verticalement, horizontalement et rotation des bras, en 6 temps.

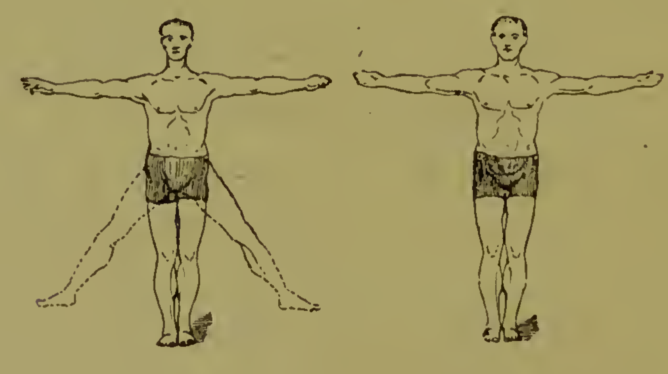


Fig. 5 Fig. 6

1. Élever latéralement les bras tendus sur les côtés avec fente latérale des jambes, les mains en pronation (fig. 5).

2. Mouvement de supination avec rotation des bras en dehors (fig. 6).

3. Élever verticalement les bras en rapprochant les deux talons sur la même ligne, les mains en pronation (fig. 7).

4. Abaisser horizontalement les bras en avant, les mains en supination (fig. 8).

5. Revenir les mains en pronation avec rotation des bras en dedans (fig. 9).

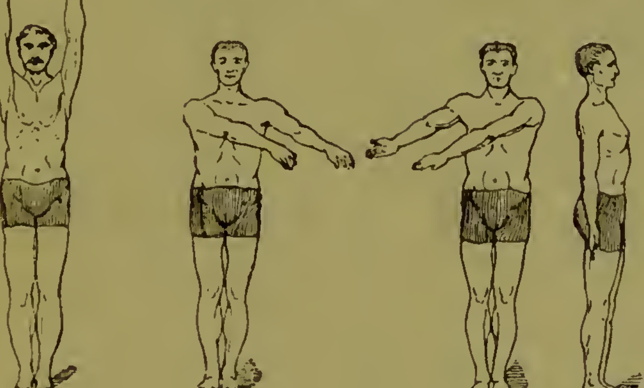


Fig. 7 Fig. 8 Fig. 9 Fig. 10

6. Faire un demi à gauche en pivotant sur les deux talons et laisser tomber les mains dans le rang (fig. 10).

4me Exercice

Se fendre en avant de la jambe gauche avec mouvements horizontal, vertical et latéral des bras en 6 temps.

1. Se fendre de la jambe gauche en portant le bras gauche tendu sur le côté.

2. Rassembler le talon gauche sur le talon droit en lançant les bras horizontalement en avant.

3. Élever verticalement les bras.

4. Laisser tomber les bras tendus sur les côtés en se fendant latéralement des jambes.

5. Rassembler les deux talons en portant horizontalement les bras en avant.

6. Lancer en abduction les bras en arrière, faire un demi à gauche en pivotant sur les deux talons et laisser tomber les mains dans le rang.

5me Exercice

Se fendre de la jambe gauche avec mouvement horizontal et vertical des bras, fente latérale des jambes et mouvement de supination des bras, en 5 temps.

1. Se fendre de la jambe gauche en lançant horizontalement les bras en avant, les mains en supination.

2. Rassembler le talon gauche sur le talon droit en élevant verticalement.

3. Se fendre latéralement des jambes en laissant tomber les bras tendus sur les côtés.

4. Rassembler les deux talons en lançant horizontalement les bras en avant, les mains en supination.

5. Faire un demi à gauche en pivotant sur les deux talons et laisser tomber les mains dans le rang.

6me Exercice

Fente en avant de la jambe gauche, les bras verti-

caux avec circonduction des bras et fente latérale des jambes avec sursaut, 4 temps.

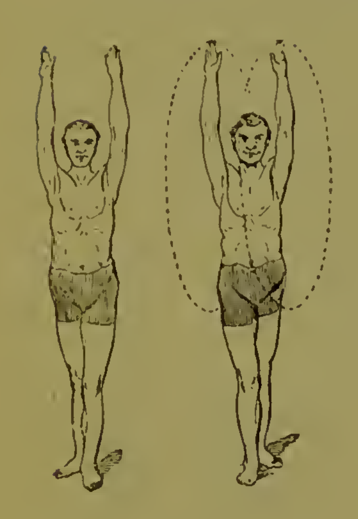


Fig. 11 Fig. 12

1. Se fendre en avant de la jambe en élevant verticalement

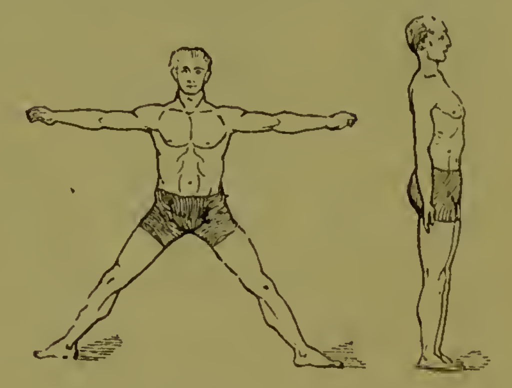


Fig. 13 Fig. 14

les bras (fig. 11).

2. Décrire une circonduction simultanée des bras en portant la jambe droite devant la jambe gauche par un sursaut (fig. 12).

3. Se fendre latéralement des jambes en laissant tomber les bras tendus sur les côtés (fig. 13).

4. Faire un demi à gauche en revenant à la station régulière (fig. 14).

7me Exercice



Fig. 15

Flexion des extrémités inférieures, les bras placés verticalement, fente latérale des jambes avec abduction des bras croisés en avant, en 4 temps.

1. Fléchir sur les extrémités inférieures en élevant verticalement les bras (fig 15).

2. Se relever et se fendre latéralement des jambes (fig. 16).

3. Rassembler les deux talons sur la même ligne en sortant les bras en abduction croisée en avant (fig. 17).

4. Faire un demi à gauche en laissant tomber les mains dans le rang (fig. 18).



Fig. 16

Fig. 17 Fig. 18

8me Exercice

Flexion des articulations inférieures les bras placés horizontalement avec abduction des bras croisés en arrière, fente latérale des jambes les bras tendus sur les côtés. 4 temps.

1. Fléchir sur les articulations des extrémités inférieures en portant horizontalement les bras en avant (fig. 19).

2. Se relever en portant les bras en abduction croisée en arrière (fig. 20).

3. Se fendre latéralement des jambes en portant les bras tendus sur les côtés (fig. 21).



Fig. 19



Fig. 20



Fig. 21

4. Rapporter le talon droit à côté du gauche et faire un demi à gauche (fig. 22).

9ᵐᵉ Exercice

Flexion du genou gauche les bras horizontaux et verticaux, flexion du genou droit, les bras tendus sur les côtés, (mains en supination), 4 temps.

1. Fléchir le genou gauche en portant horizontalement les bras en avant (fig. 23).

2. Élever les bras en fléchissant le genou droit (Elévation verticale des bras) (fig. 24).

3. Laisser tomber les bras tendus sur les côtés en levant le genou gauche, mains en supination (fig. 25).

4. Laisser tomber les mains dans le rang en faisant un demi à gauche (fig. 26.)

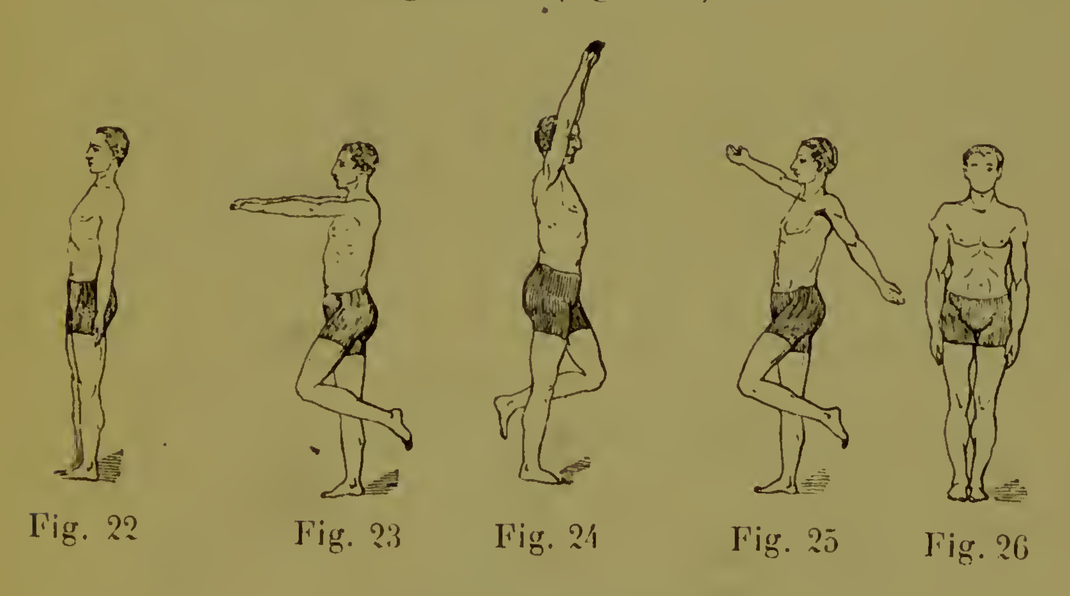


Fig. 22 Fig. 23 Fig. 24 Fig. 25 Fig. 26

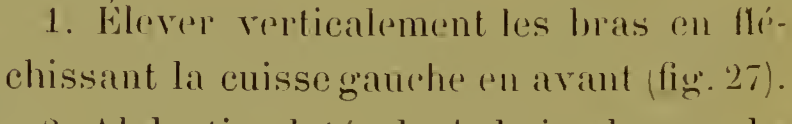
10ᵐᵉ Exercice

Dans le 9ᵐᵉ Exercice, la flexion se fait en avant.

Le 10me Exercice se fait absolument de la même manière que le 9me, moins la flexion du genou qui devient flexion en arrière. Les mains, au lieu d'être en supination, quand les bras sont tendus sur les côtés au 3me temps, restent en pronation.

11me Exercice

Elévation verticale des bras avec flexion de la cuisse gauche, abduction latérale de la cuisse et des bras sur les côtés, bras en avant avec sursaut, en 4 temps.



1. Élever verticalement les bras en fléchissant la cuisse gauche en avant (fig. 27).

2. Abduction latérale de la jambe gauche sur le côté en étendant les bras latéralement (fig. 28).

3. Porter les bras horizontalement et latéralement sur les côtés en rassemblant le talon gauche sur le droit et laisser tomber les mains dans le rang (fig. 29).

Fig. 27

4. Faire un demi à gauche en sursautant sur les deux talons (fig. 30).

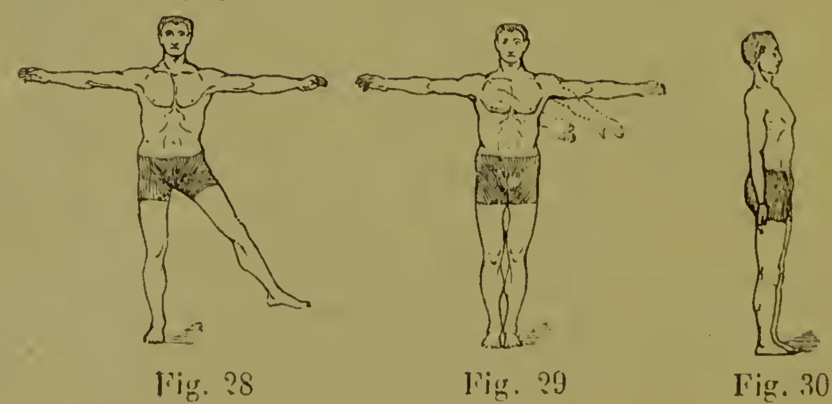


Fig. 28 Fig. 29 Fig. 30

12me Exercice

Même exercice que le précédent avec abduction latérale de la jambe droite et des bras sur les côtés avec sursaut.

13me Exercice

Abduction de la jambe gauche en arrière, les bras horizontaux, la jambe droite sur le côté, avec les bras verticaux, en 3 temps.

1. Porter la jambe gauche en abduction en arrière en élevant les bras horizontalement en avant.
2. Porter la jambe droite sur le côté droit en laissant tomber les bras tendus sur les côtés.
3. Élever verticalement les bras en rassemblant le talon droit sur le gauche, faire un demi à gauche en laissant tomber les mains dans le rang.

14me Exercice

Même exercice que le précédent.

Avec abduction de la jambe droite en arrière.

15me Exercice

Flexion de la cuisse gauche en avant, jambe tendue avec abduction des bras en arrière et latérale ainsi que de la cuisse, en 3 temps.

1. Fléchir la cuisse gauche en avant, la jambe

tendue en portant les bras en abduction en arrière (fig. 31).

2. Abduction latérale de la cuisse et des bras (fig. 32).

3. Rassembler le talon gauche sur le droit en laissant tomber les mains dans le rang (fig. 33).

Même exercice que le précédent avec abduction latérale de la cuisse et des bras en arrière en 3 temps.

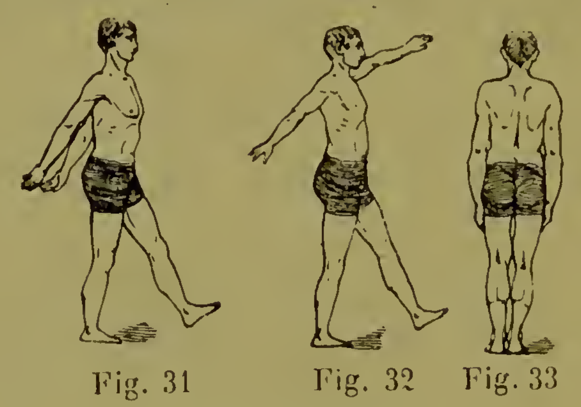


Fig. 31 Fig. 32 Fig. 33

16me Exercice

Flexion du tronc, mains dirigées vers le sol, les jarrets tendus avec élévation verticale des bras fente latérale des jambes avec flexion du corps en arrière, en 4 temps.

1. Fléchir le tronc en avant les bras pendants, les doigts allongés et dirigés vers la pointe des pieds, les jarrets tendus (fig. 34 et 35).

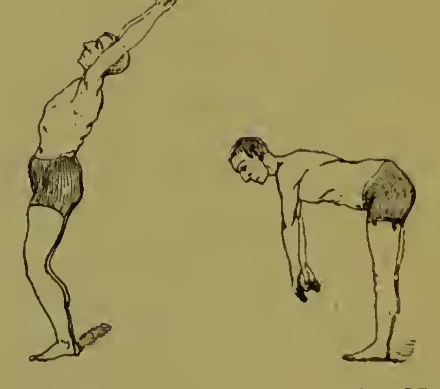


Fig. 34 Fig. 35

2. Se relever avec élévation verticale des bras et se fendre latéralement des jambes (fig 36).

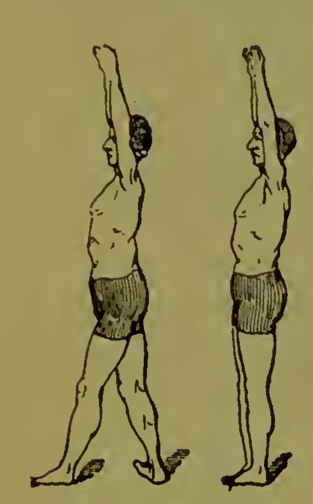


Fig. 36 Fig. 37

3. Rassembler les deux talons en laissant les bras dans la position verticale (fig. 37).

4. Fléchir le tronc en arrière et revenir lentement à la station régulière, pivoter sur les deux talons en faisant un demi à gauche (fig. 38).

Fig. 38

17ᵐᵉ Exercice

Élévation verticale des bras avec flexion du tronc en avant et extension du tronc en arrière, en 4 temps.

1. Élever verticalement les bras en fléchissant légèrement le tronc, les doigts ouverts et joints, les paumes en avant.

2. Se redresser lentement en laissant les bras dans la position verticale.

3. Extension lente du corps en arrière.

4. Redresser lentement le corps et faire un demi à gauche.

18ᵐᵉ Exercice

Flexion du corps à gauche et à droite avec inclinaison des bras, en 4 temps.

1. Élever verticalement les bras en fléchissant le

tronc à gauche avec inclinaison des bras dans la la même direction.

2. Redresser lentement le tronc en ramenant les bras perpendiculairement et verticalement, les bras au-dessus de la tête.

3. Fléchir le tronc à droite en inclinant les bras dans la même direction.

4. Se redresser perpendiculairement en ramenant les bras à la position verticale et faire un demi à gauche.

19me Exercice

Fenté latérale des jambes avec mouvement des bras et torsion du corps à gauche et à droite, en 4 temps.

1. Se fendre latéralement des jambes en portant les poings aux épaules (fig. 39)

2. Lancer les bras horizontalement en avant en faisant la torsion du corps à gauche, les bras suivant la même direction du corps (fig. 40).

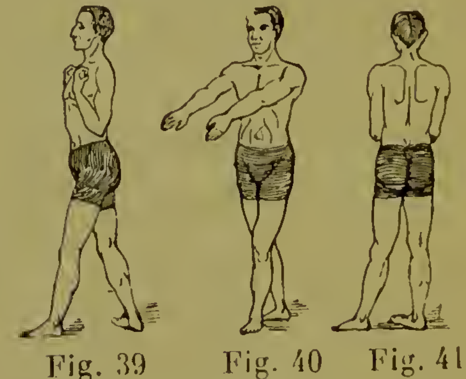


Fig. 39 Fig. 40 Fig. 41

3. Redresser le corps en ramenant les bras à la position horizontale et faire la torsion du corps à droite, en se redressant ramener les poings aux épaules (fig. 41).

4. Laisser tomber les mains dans le rang et faire un demi à gauche (fig. 42).

Fig. 42

20me Exercice

Flexion des extrémités inférieures avec mouvement des bras, en 4 temps.

1. Fléchir sur les extrémités inférieures, le bout des doigs touchant la pointe des pieds.

2. Redresser le corps à la position verticale, en lançant horizontalement les bras en avant.

3. Porter les bras tendus sur les côtés en se fendant latéralement des jambes.

4. Rassembler les deux talons et faire un demi à gauche en laissant tomber les mains dans le rang.

SAUTILLEMENTS

NOTA. — Tous les exercices sur le sautillement peuvent se terminer pour passer d'une face à l'autre par un sursaut sur l'un ou l'autre pied.

1er Exercice

Poings aux épaules et sautillement du pied gauche en avant en portant le bras gauche dans la même direction, en 4 temps.

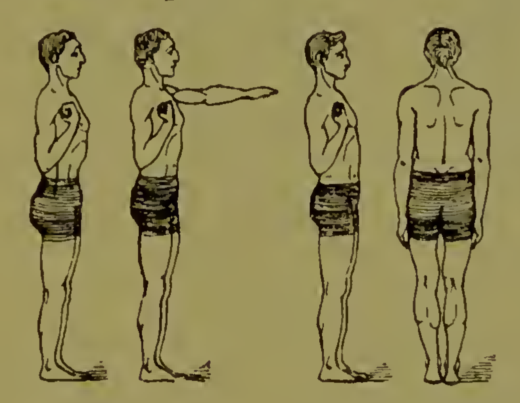


Fig. 43 Fig. 44 Fig. 45 Fig. 46

1. Porter les poings aux épaules, les bras fléchis (fig. 43).

2. Lancer le pied gauche en avant, ainsi que le bras correspondant en même temps, en sautillant sur la pointe des pieds (fig. 44).

3. Ramener les poings aux épaules en rassemblant le talon gauche à côté du droit en sautillant.

4. Faire un demi à gauche en sautillant et laisser tomber les mains dans le rang (fig. 46).

2me Exercice

Poings aux épaules, sautillement du pied droit en avant en portant simultanément les bras dans la même direction.

3me Exercice

Abduction croisée du bras gauche sur le droit et de la jambe gauche sur la droite, avec sautillement simultané des jambes, en 4 temps.



Fig. 47 Fig. 48



Fig. 49 Fig. 50

1. Abduction croisée du bras gauche sur le droit ainsi que de la jambe gauche sur la droite en sautillant sur la pointe des deux pieds (fig. 47).

2. Revenir, les deux talons sur la même ligne en sautillant toujours sur la pointe des deux pieds et lancer en même temps les bras horizontalement en avant (fig. 48).

3. Croiser le bras droit sur le gauche ainsi que la jambe droite sur la gauche en sautillant sur la pointe des pieds (fig. 49).

4. Sautiller sur la pointe des pieds en faisant un demi à gauche et revenir en même temps à la situation régulière du corps (fig. 50).

4me Exercice

Flexion alternative de la jambe droite et gauche en arrière avec sautillement à gauche et à droite. en 5 temps.

Dans ce 4me exercice, les quatre faces sont

décrites par les cinq temps de la leçon, les temps étant très courts.

1. Mains sur les hanches, doigts en avant et pouces en arrière en fléchissant la jambe droite en arrière.

2. Laisser tomber le pied droit en sautillant sur la pointe et fléchir la jambe gauche en sautillant sur les deux pieds, faire un demi à gauche.

3. Laisser tomber le pied gauche en sautillant sur la pointe, faire un demi à gauche en sautillant et fléchir la jambe gauche.

4. Laisser tomber le pied droit en sautillant sur la pointe, faire un demi à gauche en sautillant et fléchir la jambe gauche.

5. Laisser tomber le pied gauche en sautillant par un demi à gauche, revenir à la station régulière du corps. (La flexion de la jambe se fait en arrière).

5ᵐᵉ Exercice

Flexion du genou droit en sautillant sur le pied gauche, en 4 temps.

NOTA. — *Ce 5ᵐᵉ exercice est le même que le 4ᵐᵉ exercice, en ce qui concerne les temps courts.*

En position : Mains sur les hanches en fléchissant le genou droit.

1. Laisser tomber le pied droit en sautillant sur

la pointe, faire un demi à gauche et fléchir le genou gauche (fig. 51 et 52).

2. Laisser tomber le pied gauche en sautillant sur la pointe, faire un demi à gauche et fléchir le genou droit (fig. 53).

3. Laisser tomber le pied droit en sautillant sur la pointe, faire un demi à gauche et fléchir le genou gauche (fig. 54).

4. Laisser tomber le pied gauche en sautillant par un demi à gauche et revenir à la station régulière du corps (fig. 55).

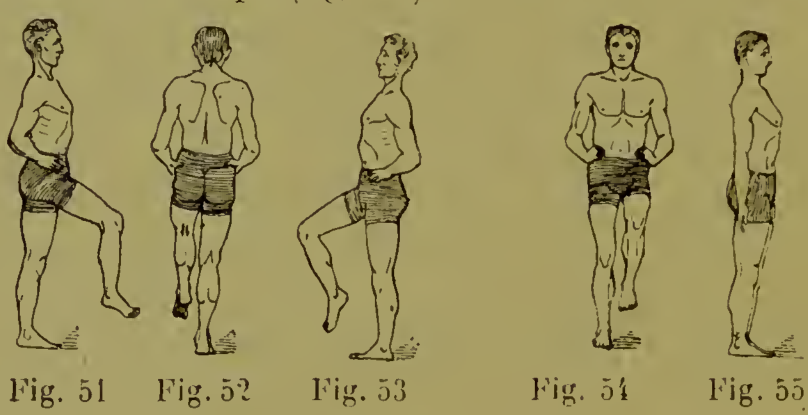


Fig. 51 Fig. 52 Fig. 53 Fig. 54 Fig. 55

6me Exercice

Même exercice que le précédent, le genou droit fléchi, saisi par les mains et la jambe gauche tendue, en 4 temps.

1. Enlacer le genou droit fléchi entre les deux mains.

2. Laisser tomber le pied droit en sautillant sur la pointe des pieds, faire un demi à gauche en saisissant le genou gauche.

3. Laisser tomber le pied gauche en sautillant sur la pointe des pieds, faire un demi à gauche en saisissant le genou droit fléchi.

4. Laisser tomber le pied droit en sautillant sur la pointe des pieds, faire un demi à gauche et, revenir à la station régulière du corps.

7me Exercice

Le 7me exercice s'exécute de la même façon que le 6me en faisant la flexion de la jambe en arrière et en ayant le coup de pied dans les deux mains, en 4 temps.

8me Exercice

Elévation verticale des bras avec mouvement des jambes en arrière et bras en avant, en 8 temps.

1. Élever verticalement les bras en portant la jambe droite en arrière.

2. Se fendre latéralement des jambes en laissant tomber les bras tendus sur les côtés.

3. Rapporter en sautillant la pointe du pied droit à côté de celle du pied gauche en faisant un demi à gauche, porter la jambe gauche en abduction en arrière, les bras en avant horizontalement.

4. Se fendre latéralement des jambes en portant les bras tendus sur les côtés.

5. Pivoter en sautillant sur la pointe du pied gauche par un demi à gauche, la jambe en abduction en arrière, les bras en avant.

6. Se fendre latéralement des jambes en portant les bras tendus sur les côtés.

7. Rapporter la pointe du pied droit en lançant les bras horizontalement en avant et porter la jambe gauche en abduction en arrière.

8. Se fendre latéralement des jambes en portant les bras tendus sur les côtés, revenir en sautillant sur la pointe des pieds à la station régulière du corps(on revient à la station régulière par un demi à gauche).

9me Exercice

Elévation d'une jambe avec le bras correspondant en avant avec sautillement et fente latérale des jambes, en 4 temps.

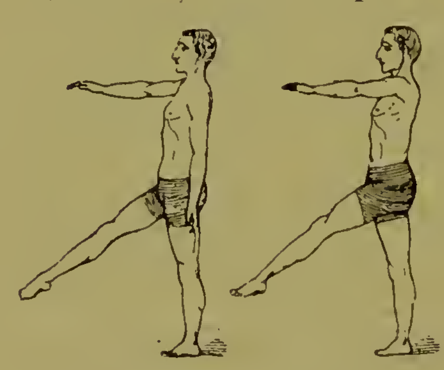


Fig. 56 Fig. 57

1. Élever la jambe droite, la gauche tendue, porter en même temps le bras droit horizontalement en avant (fig. 56).

2. Rapporter en sautillant la pointe du pied droit à la place de celle de gauche (fig. 57)

3. Se fendre latéralement des jambes en portant les bras tendus sur les côtés (fig 58).

4. Faire un demi à gauche en sautillant sur la pointe des pieds et laisser tomber les mains dans le rang (fig. 59).



Fig. 58 Fig. 59

10me Exercice

Elévation du bras gauche jambe droite fléchie, le coup de pied dans la main droite, en 4 temps.

1. Élever le bras gauche verticalement, la jambe droite fléchie en saisissant le coup de pied avec la main droite.

2. Laisser tomber la jambe droite en sautillant, fléchir la jambe gauche en élevant le bras droit verticalement.

3. Laisser tomber le pied gauche ainsi que le bras droit pour revenir à la station régulière du corps.

4. Etant à la station régulière, faire un demi à gauche en sautillant.

11me Exercice

Abduction de la jambe gauche sur le côté ainsi qu'en avant et en arrière d'une jambe, en 4 temps.

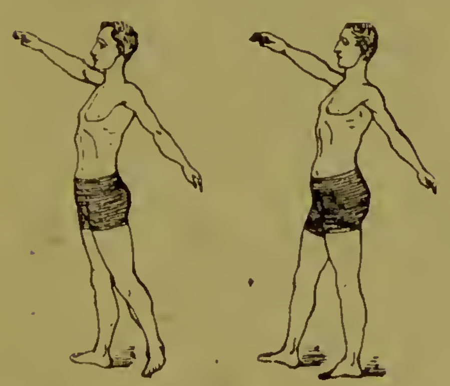


Fig. 60 Fig 61

1. Se tenir sur le pied droit en portant la jambe gauche en abduction latérale et les bras tendus sur les côtés (fig. 60).

2. Rapporter le pied gauche en portant la jambe droite en abduction sur le côté droit, les bras tendus sur les côtés (fig. 61).

3. Sursauter sur le pied droit en élevant la jambe gauche en abduction horizontale en avant, porter

en même temps le bras gauche en abduction horizontale en avant et le bras droit en abduction en arrière (fig. 62).

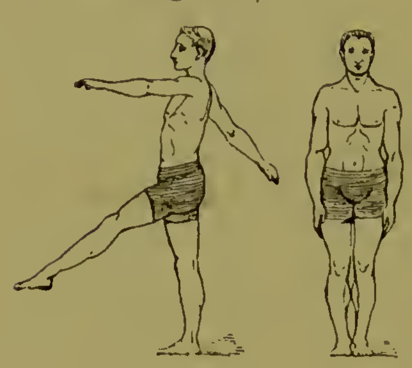


Fig. 62 Fig. 63

4. Rapporter la pointe du pied droit et porter la jambe droite en abduction en arrière, sursauter par un demi à gauche et laisser tomber dans le rang *(station régulière du corps)* (fig. 63).

NOTA. — *Au 3e temps du 11e exercice c'est le bras droit au lieu du gauche par erreur, qui est en abduction horizontale en avant, le bras droit doit être en abduction en arrière.*

12me Exercice

Flexion du corps en avant et extension en arrière les bras dans la position verticale, en 4 temps.

1. Fléchir le corps en avant en dirigeant les mains vers le sol.

2. Se redresser lentement en élevant parallèlement et verticalement les bras à la position verticale, les mains en supination.

3. Étendre le corps en arrière en revenant les mains en pronation une fois le corps redressé verticalement.

4. Faire un demi à gauche en sursautant sur la pointe du pied gauche.

13me Exercice

Flexion des extrémités inférieures avec rotation des mains de dedans en dehors, en 4 temps.

1. Fléchir sur les extrémités inférieures les bras tombant naturellement.

2. Redresser lentement le corps à la position verticale en portant les bras tendus sur les côtés, les mains en pronation.

3. Faire décrire aux mains un rotation de dedans en dehors et rester les mains en supination.

4. Faire un demi à gauche en sursautant sur les deux pieds et laisser tomber les mains dans le rang.

14me Exercice

Abduction de la jambe gauche et du bras gauche en avant, en 4 temps.

1. Porter la jambe gauche ainsi que le bras gauche en abduction horizontale en avant, la main gauche en pronation.

2. Porter la jambe gauche ainsi que le bras gauche en abduction sur le côté, la main en supination.

3. Rassembler le talon gauche sur le droit en élevant verticalement les bras, les mains en pronation.

4. Sursauter par un demi à gauche en laissant tomber les mains dans le rang.

15me Exercice

Faire le même exercice que le précédent simultanément des membres supérieurs et alternativement des membres inférieurs.

16me Exercice

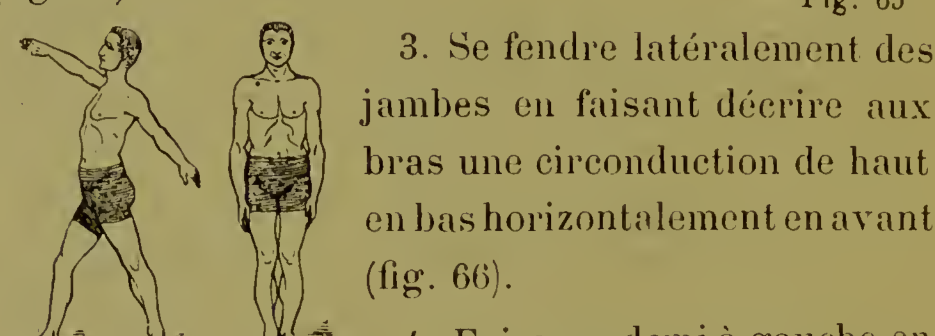
Sautillement avec flexion du tronc en avant, fente latérale des jambes et circonduction des bras, en 4 temps.


Fig. 64

1. Sautiller sur les deux pieds en fléchissant le tronc en avant et porter en même temps les bras dans la même direction (fig. 64).


Fig. 65

2. En retombant à la position perpendiculaire élever les bras verticalement (fig. 65).


Fig. 66 Fig. 67

3. Se fendre latéralement des jambes en faisant décrire aux bras une circonduction de haut en bas horizontalement en avant (fig. 66).

4. Faire un demi à gauche en sursautant des deux pieds (f. 67).

17me Exercice

Sautillement sur les deux pieds avec mouvement des bras et flexion des extrémités inférieures, en 4 temps.

1. Sautiller sur les deux pieds en avant en élevant les bras à la position verticale.

2. Revenir à la station régulière en lançant les bras en avant.

3. Fléchir sur les extrémités inférieures en lançant les bras en abduction en arrière.

4. Redresser le corps, faire un demi à gauche en sursautant des deux pieds et laisser tomber les mains dans le rang.

18me Exercice

Rotation du corps à gauche et à droite en 4 temps

1. Lancer horizontalement les bras en avant.

2. Rotation du tronc à gauche en inclinant légèrement les bras dans la même direction.

3. Revenir le corps à la position perpendiculaire et décrire lentement la rotation à droite, les bras suivant la même direction.

4. Faire un demi à gauche en sursautant sur la pointe des deux pieds, et laisser tomber les mains dans le rang.

19me Exercice

Flexion du corps avec abduction latérale du bras gauche et de la jambe gauche sur le côté, en 4 temps.



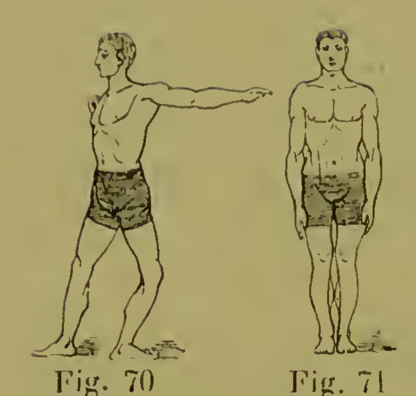
Fig. 68

1. Fléchir le corps, les jarrets tendus, les mains dirigées vers le sol, les doigts allongés (fig. 68).

2. Se redresser en ramenant les coudes fléchis rapprochés du corps, les poings fermés, à la hauteur des épaules (fig. 69).



Fig. 69


Fig. 70 Fig. 71

3. Porter le bras gauche ainsi que la jambe gauche en abduction horizontale sur le côté (fig. 70).

4. Sursauter sur la pointe du pied gauche en faisant un demi à gauche en rapportant le talon droit à côté du gauche (fig. 71).

20me Exercice

Le même exercice que le précédent, simultanément des membres supérieurs et alternativement des membres inférieurs en 4 temps.

21me Exercice

Flexion des extrémités inférieures et abduction des bras en avant ainsi que sur les côtés, en 4 temps.

1. Fléchir lentement sur les extrémités inférieures.

2. Porter les bras en abduction horizontale les mains en supination.

3. Porter les bras en abduction horizontale sur les côtés, les mains en pronation.

4. Sautiller sur les deux pieds par un demi à gauche.

22me Exercice

Flexion du corps et mouvement vertical et horizontal avec fente latérale des jambes, en 4 temps.

1. Fléchir le corps les mains étant dirigées vers le sol.

2. Se redresser lentement en élevant verticalement les bras au-dessus de la tête.

3. Se fendre latéralement en portant les bras tendus sur les côtés.

4. Rapporter le talon droit à côté du gauche et sursauter par un demi à gauche.

23me Exercice

Fente latérale des jambes et rotation des bras de dedans en dehors, en 3 temps.

Fig. 72

1. Se fendre latéralement des jambes en portant les bras tendus sur les côtés (fig. 72).

2. Décrire la rotation des bras de dedans en dehors, les mains pl acéesà la terminaison, en pronation (fig. 73).

3. Rapporter le talon droit à côté du gauche en faisant un demi à gauche par un sautillement (fig. 74).

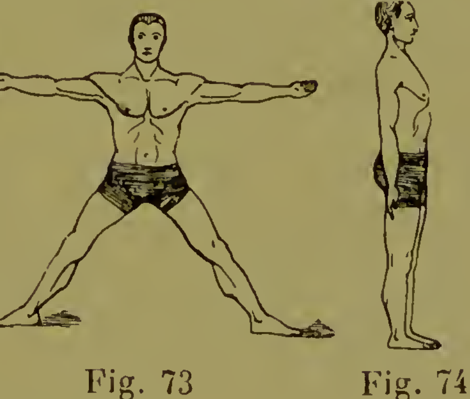


Fig. 73

Fig. 74

24me Exercice

Inclinaison du corps à gauche et à droite, en 6 temps.

1. Élever verticalement les bras au-dessus de la tête (fig. 75).

2. Porter le pied gauche sur le côté en inclinant légèrement le corps, les bras suivant la même direction (fig. 75).

3. Redresser lentement le corps ainsi que les bras à la position verticale (fig. 77).

4. Rassembler le talon gauche sur le droit (fig. 78).

5. Porter le pied droit sur le côté en inclinant le corps (fig. 79).

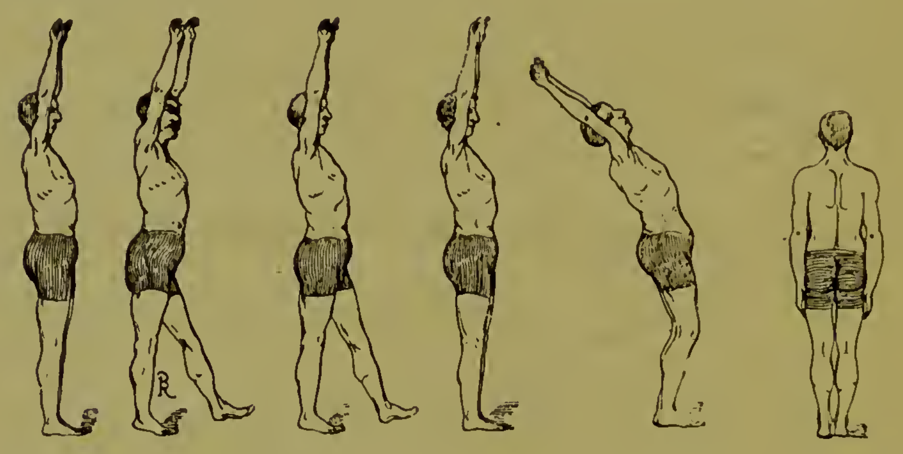


Fig. 75 Fig. 76 Fig. 77 Fig. 78 Fig. 79 Fig. 80

6. Sursauter par un demi à gauche en rassemblant le talon droit sur le gauche de façon à se trouver à la 2me face (fig. 80).

EXERCICES

Sur les Articulations des Extrémités inférieures en marchant

Ces exercices sont spécialement destinés à fortifier les articulations des extrémités inférieures, des chevilles, des genoux, ainsi que des hanches.

Leur principal but est de donner la grâce et la souplesse *(ce qui est assez rare, même chez l'élève ayant déjà fait des exercices physiques)* aux membres inférieurs, ce qui est indispensable à tout élève, surtout pour le jeune âge des deux sexes.

Ils habituent l'élève à bien marcher. Bon nombre marchent en effet la pointe des pieds tournée en dedans, ce qui peut devenir dangereux dans une course ou sur un terrain garni de pierres.

Ces exercices s'exécutent lentement, la pointe des pieds toujours tournée en dehors et le talon soulevé. Le pied ne se posera à plat qu'à la terminaison du mouvement.

Une fois l'élève bien exercé à cette cadence lente, on pourra les exécuter dans un mouvement accéléré, selon la disposition des enfants ou jeunes filles.

Ces exercices sont au nombre de 18.

1er Exercice

Marcher en avant par la pointe du pied gauche, le talon soulevé, en 3 temps.

En position : Mains sur les hanches.

1. Baisser la pointe du pied gauche, le talon soulevé (fig. 81).

2. Porter le pied sur la pointe, le talon toujours soulevé devant la pointe du pied droit (fig. 82).


Fig. 81 Fig. 82 Fig. 83

3. Poser le talon à terre devant la pointe du pied droit, continuer de même en marchant du pied droit. (fig. 83).

Nota. — *Poser toujours la pointe du pied comme si l'on marchait sur des œufs.*

La pointe des pieds toujours tournée en dehors.

2me Exercice

Marcher en arrière la pointe du pied droit derrière le talon gauche, le talon droit soulevé, en 3 temps.

1. Baisser la pointe du pied droit, le talon soulevé.

2. Porter la pointe du pied droit derrière le talon gauche, le talon soulevé.

3. Poser le talon à terre et partir alternativement du pied gauche.

3me Exercice

Marcher en avant en chassant le talon gauche à côté de la cheville droite, en 4 temps.

1. Soulever le talon gauche la pointe du pied touchant le sol, le genou légèrement fléchi (fig. 84).

2. Étendre la jambe en avant, la pointe du pied baissée et tournée en dehors à dix centimètres de la

hauteur du sol (fig. 85); *(le talon doit chasser ou couper sur la cheville droite).*

3. Ramener la pointe du pied gauche en fléchissant légèrement le genou devant le pied droit (fig. 86).



Fig. 84 Fig. 85 Fig. 86 Fig. 87

4. Poser le pied par la pointe et laisser le talon à terre qui doit se trouver devant la pointe du pied droit (fig. 87).

4[me] Exercice

Marcher en arrière en chassant le talon droit à côté du gauche, en 4 temps.

1. Soulever le talon droit, la pointe du pied touchant le sol, le genou légèrement fléchi.

2. Chasser le talon droit à côté de la cheville gauche, la jambe droite tendue, la pointe du pied tournée en dehors.

3. Porter la pointe du pied droit derrière le talon gauche, le talon soulevé, la jambe fléchie.

4. Poser le talon droit à terre et continuer alternativement du pied gauche en arrière.

5[me] Exercice

Marcher en avant en coupant le talon gauche à côté du genou droit et demi cercle sur le côté gauche, en 5 temps.

Nota. — *Dans l'intitulé du 5e exercice, je me suis servi du coupé comme expression, afin de mieux exprimer mon intention.*

1. Fléchir le genou gauche en soulevant le talon gauche.

2. Chasser le talon gauche en rasant le genou droit.

3. Décrire un demi cercle sur le côté gauche, la pointe du pied baissée et tournée en dehors et jambe tendue.

4. Ramener par un demi cercle en dedans *(à droite)* la pointe du pied gauche devant le talon droit, le talon toujours soulevé.

5. Poser le talon gauche à terre et repartir alternativement du pied droit en avant.

Le talon coupe ou chasse le genou c'est-à-dire à cette hauteur en dedans de la jambe.

6me Exercice

Marcher en arrière en coupant (ou chasser) le talon droit à côté du genou gauche et demi cercle sur le côté droit, en 5 temps.

1. Fléchir le genou droit en soutenant le talon gauche.

2. Chasser ou couper le talon droit en rasant le genou gauche.

3. Décrire un demi cercle sur le côté droit, la pointe du pied baissée et tournée en dehors, la jambe tendue.

4. Ramener par un demi cercle en dedans *(gauche)* la pointe du pied droit derrière le talon gauche, le talon toujours soulevé.

5. Poser le talon droit à terre et repartir alternativement du pied gauche en arrière.

7me Exercice

Marcher en avant en coupant le talon gauche à côté du genou droit avec extension de la jambe en avant, en 5 temps.

1. Fléchir le genou gauche le talon soulevé (fig. 88).

2. Chasser le talon gauche le genou fléchi à côté du genou droit (fig. 89).

3. Étendre la jambe gauche en avant, la pointe du pied baissée et tournée en dehors (fig. 90)

4. Ramener la pointe du pied gauche devant la pointe du pied droit, le genou fléchi (fig. 91).

5. Poser le talon gauche à terre en tendant le jarret et repartir du pied droit (fig. 92).



Fig. 88 Fig. 89 Fig. 90 Fig. 91 Fig. 92

8me Exercice

Marcher en arrière en coupant le talon droit à côté du genou gauche avec extension de la jambe en avant, en 5 temps.

1. Fléchir le genou droit, le talon soulevé.

2. Chasser le talon droit en dedans du genou gauche.

3. Étendre la jambe droite en avant (ou arrière) la pointe du pied baissée et tournée en dehors.

4. Ramener la pointe du pied droit derrière le talon gauche, le genou fléchi, le talon soulevé.

5. Poser le talon droit à terre en tendant le jarret et continuer du pied gauche en marchant en arrière.

9me Exercice

Nota. — *Dans le 9me exercice j'ai mis l'extension de la jambe en avant, afin de faciliter à l'élève le mouvement. On peut le faire également en arrière. Marcher en avant jambe fléchie, demi cercle sur le côté et extension de la jambe en avant, en 7 temps.*

Pour décrire les demi-cercles j'ai mentionné la jambe au lieu du pied ; c'est afin de mieux me faire comprendre dans le mouvement du membre inférieur.

1. Fléchir le genou gauche, le talon soulevé (fig. 93).

2. Chasser le talon gauche en dedans du genou droit (fig 94).

3. Décrire un demi cercle sur le côté gauche, la jambe tendue (fig. 95).



Fig. 93 Fig. 94 Fig. 95 Fig. 96 Fig. 97 Fig. 98 Fig. 99

4. Fléchir la jambe gauche et chasser le talon gauche en dedans du genou droit (fig. 96).

5. Porter la pointe du pied gauche en avant, la jambe tendue, la pointe du pied tournée en dehors, le talon soulevé (fig. 97).

6. Ramener la pointe du pied gauche en arrière, le talon gauche devant la pointe du pied droit, le genou fléchi, le talon soulevé (fig 98).

7. Poser le talon gauche à terre et continuer en avant de l'autre pied (fig. 99).

10me Exercice

Marcher en arrière la jambe fléchie, demi cercle sur le côté et extension de la jambe en arrière; en 7 temps.

1. Fléchir le genou droit, le talon soulevé.

2. Chasser le talon droit en dedans du genou gauche.

3. Décrire avec la jambe droite un demi cercle sur le côté droit, la jambe restant tendue.

4. Fléchir la jambe (droite) chasser le talon droit en dedans du genou gauche.

5. Lancer la jambe droite en arrière, la jambe doit se trouver dans son extension complète.

6. Revenir le genou droit fléchi, le talon soulevé, la pointe du pied droit derrière le talon gauche.

7. Poser le talon droit à terre et continuer de l'autre pied.

11me Exercice

Marcher en avant avec flexion et extension de la jambe et demi cercle de dedans en dehors, en 5 temps.

1. Soulever le talon gauche, le genou fléchi (fig. 100).

2. Chasser la pointe du pied gauche sur la cheville droite en étendant la jambe en avant, la pointe du pied baissée.

3. Décrire avec la jambe gauche un demi cercle de dedans en dehors, la pointe du pied baissée (fig. 101).

4. Revenir la pointe du pied baissée, le talon soulevé et à côté de la pointe du pied droit (fig. 102).

5. Poser le talon à terre et repartir du pied droit (fig. 103).



Fig. 100 Fig. 101 Fig. 102 Fig. 103

12me Exercice

Marcher en arrière avec flexion et extension de la jambe droite et demi cercle de dedans en dehors, en 5 temps.

1. Soulever le talon droit le genou fléchi.

2. Chasser la pointe du pied droit sur la cheville gauche en étendant la jambe en avant, la pointe du pied baissée.

3. Décrire avec la jambe droite un demi cercle de dedans en dehors, la jambe restant dans l'extension sur le côté droit.

4. Ramener la pointe du pied droit derrière le talon gauche, le genou fléchi, le talon droit soulevé.

5. Poser le talon droit à terre à côté du talon gauche et repartir du pied gauche.

13me Exercice

Marcher en avant par deux lignes horizontales de dedans en dehors et une ligne oblique en 6 temps.



Fig. 104 Fig. 105 Fig. 106 Fig. 107 Fig. 108

1. Soulever le talon gauche, le genou fléchi (fig. 104)

2. Chasser la pointe du pied gauche sur la cheville droite en étendant la jambe gauche en avant, la pointe du pied baissée.

3. Décrire avec la jambe gauche un ligne horizontale de dehors en dedans, la jambe restant dans l'extension (fig. 105).

4. Étant dans dans la ligne horizontale (la jambe gauche) décrire avec ce même pied et jambe une ligne oblique de dedans en dehors à la terminaison, le talon gauche doit se trouver devant la pointe du pied droit. (fig. 106).

5. Poser le pied gauche par la pointe, le talon gauche doit se trouver sur le prolongement de la pointe du pied droit (fig. 107).

6. Poser le talon gauche à terre qui doit se trouver à côté de la pointe du pied droit et repartir du pied droit (fig. 108).

14me Exercice

Marcher en arrière par une ligne horizontale sur le côté, une oblique et une horizontale en arrière, en 6 temps.

1. Soulever le talon droit, le genou fléchi.

2. Chasser la pointe du pied droit sur la cheville gauche en décrivant une ligne horizontale sur le côté droit, la pointe du pied baïssée.

3. Étant sur le côté (jambe droite) décrire avec la pointe du pied droit une ligne oblique de dehors en dedans, la pointe du pied droit vient se placer derrière le talon gauche, la jambe fléchie.

4. Étendre la jambe sur le côté droit, le pied décrit une ligne horizontale sur le prolongement du talon gauche.

5. Ramener la pointe du pied droit par une ligne

horizontale, derrière le talon gauche, le talon droit soulevé.

6. Poser le talon droit à terre, la pointe doit se trouver derrière le talon gauche et repartir du pied gauche.

15me Exercice

Marcher en avant en lançant avec extension la jambe gauche, en 3 temps.

1. Lancer le pied gauche en avant, la jambe tendue, la pointe du pied tournée en dehors en reposant le talon à terre (fig. 109).

2. Lancer le pied droit à côté du gauche, les deux talons se trouvant sur la même ligne, le talon droit soulevé (fig. 110).

3. Poser le talon droit à terre et repartir en avant toujours du pied gauche (fig. 111).



Fig. 109 Fig. 110 Fig. 111

16me Exercice

Marcher en arrière en lançant la jambe droite avec extension en arrière, en 3 temps.

1. Lancer le pied droit en arrière, la jambe tendue, la pointe du pied tournée en dehors, le talon droit reposant à terre.

2. Lancer le pied gauche en arrière à côté du droit, les deux talons se trouvant sur la même ligne, le talon gauche soulevé.

3. Poser le talon gauche à terre et repartir en arrière toujours du pied droit.

17me Exercice

Marcher en avant en lançant la pointe du pied gauche en avant et en arrière, la jambe toujours dans l'extension, en 4 temps.

1. Lancer la pointe du pied gauche en avant la jambe dans l'extension et le tronc légèrement fléchi (fig. 112).

2. Lancer la pointe du pied gauche en arrière la jambe toujours dans son extension, la pointe du pied tournée en dehors (fig. 113).

3. Ramener la jambe en avant, le talon gauche devant la pointe du pied droit, le talon gauche soulevé (fig. 114).

4. Poser le talon gauche à terre et repartir en avant toujours du pied gauche (fig. 115)

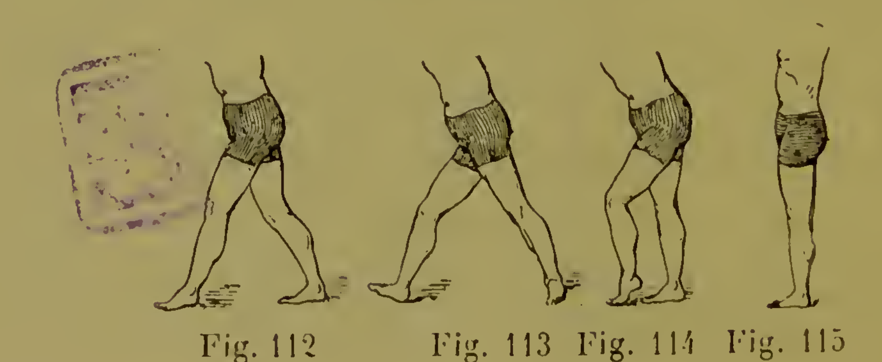


Fig. 112 Fig. 113 Fig. 114 Fig. 115

18me Exercice

Marcher en arrière en lançant la pointe du pied droit en arrière et en avant, la jambe dans l'extension, en 4 temps.

1. Lancer la pointe du pied droit en arrière la jambe tendue, en fléchissant légèrement le tronc.

2. Lancer le pied droit en avant, la jambe toujours dans l'extension, la pointe du pied tournée en dehors.

3. Ramener la pointe du pied droit derrière le talon gauche, le talon droit soulevé.

4. Poser le talon droit à terre et repartir en arrière toujours du pied droit.

Châteauroux. — Imp. MELTZHEIM

